

Урок Физической Культуры в начальных классах
Подготовлена учителем физической культуры
МБОУ средняя шк №2
Мацулёвой А. И.



Физкультура в начальной школе, как правило продолжает дело дошкольных учреждений, готовя детей к более высоким нагрузкам, обычно в виде игр



Общая направленность физической культуры в начальных классах

Развивает выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх



Особенность

Физкультура в начальных классах имеет индивидуальный подход к школьникам, с учетом индивидуальных психологических и физических особенностей организма ребенка



Правильное дыхание детей

Проводимые комплексы упражнений для отработки навыков правильного дыхания, развивают выносливость, увеличивают жизненный объем легких



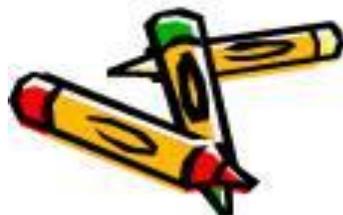
Развитие умения спортивной ходьбы и бега

Специально разработанные
упражнения повышают общую
выносливость, скоростную
выносливость, скорость, а так же
улучшают общий уровень здоровья
детей



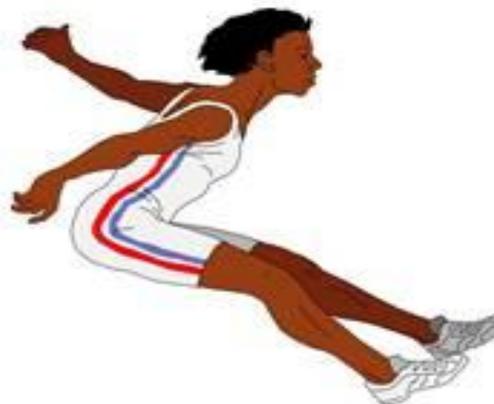
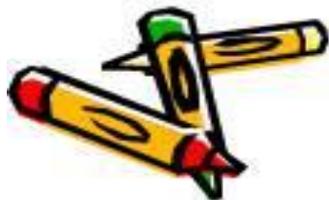
Бег с препятствиями

Навыки бега с условными препятствиями развивают координационные навыки



Начальные навыки прыжков в длину

Курс упражнений на развитие силы ног, укрепление коленного сустава, и улучшение координационных способностей



Упражнения на координацию и ловля мяча

Специальные упражнения
направленные на развитие силы рук
и меткости



Метание мяча

Специальные упражнения
направленные на развитие
плечевого пояса, силы рук и
меткости



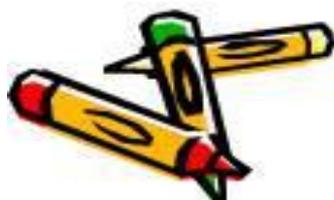
Элементы спортивно-командных игр

Присутствие коллективных спортивных игр развивает качества работы в коллективе, общения среди сверстников, координации в пространстве



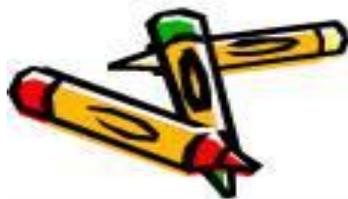
Обучению плаванию

Развитие специальных навыков плавания, упражнение на укрепление рук, ног, спины и плечевого пояса



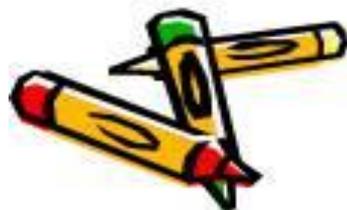
Вооружение учеников знаниями по гигиене, о правилах закаливания

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания.

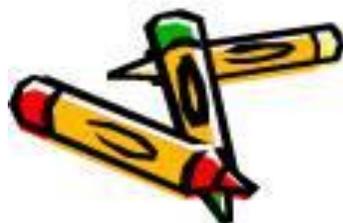


Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, следить за правильностью осанки



Основной проблемой физической культуры в начальной школе повсеместно отмечается как низкая двигательная активность и отсутствие желания занятия физкультурой



Особое внимание уделяется здоровью школьников

Ведется оценка состояния здоровья,
уровня физической рекомендуют
определенные виды физических
упражнений, величину нагрузки



Подведение итогов

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности - это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

